



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್

ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಎಂಥ ವಿಪರ್ಯಾಸ!

28: ಆತಂಕಭಾವದವರ ದಾಂಪತ್ಯ

ಮಗುವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಭದ್ರಭಾವವು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಭದ್ರಭಾವ ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಆತಂಕಭಾವದ ನಂಟು (Anxious Attachment Style)

ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಕತೆ. ಇವನ ಅಮ್ಮ ಕವಿಪ್ರವೃತ್ತಿಯ. ಹದಿಮಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇವಳನ್ನು ಬಲಿಹೋಡಲಾಯಿತು. ಅಪರಿಚಿತನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮೈ ಒಪ್ಪಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ದಾಂಪತ್ಯವೇ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಬೇಕಾಯಿತು. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮೀರಿಸುವಂತೆ ಎರಡು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ತುಂಟಾಟ, ಜಗಳ ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಮೂರನೆಯವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ನಮ್ಮ ಕಥಾನಾಯಕ. ಮೂರು ಗಂಡುಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಂಧುಗಳು ಇವಳಿಗೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇವಳಿಗೆ ದುರಂತ ನಿರಂತರ ಎನ್ನಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದಳು. ಮೂರನೆಯ ಶಿಶುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು, ಮುಗ್ಧ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕೊಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಅತ್ತು ರಂಪಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು - ಆದೂ ಜಗಳವಾಡುವ ಉಳಿದಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು. ಅವಳು ಆತಂಕ, ಸಿಟ್ಟು ತೋರಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಎದೆಹಾಲು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಶಿಶುವು ಇನ್ನಷ್ಟು ರಣ್ಣಿಯಿಂದ ಕಿರುಚುತ್ತಿತ್ತು. ಕೈ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಲ್ಲಣಿಸುವಂತಾಯಿತು. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿಯೂ ನಿದ್ರೆ ಕನಸಾಯಿತು. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹಾಯಕತೆ, ರೋಷ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕಾಡತೊಡಗಿದವು. ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಕವನ 'ಮಕ್ಕಳಿವರೇನಮ್ಮ... ಹಾರಿರೋ ಜೊಳ್ಳುಗಳಿರಾ, ಉಸಿರಿದುವೆ ಮೂವತ್ತ ಮೂರು ಕೋಟಿ' ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಯ್ಯಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಇನ್ನು ಶಿಶು? ಅದರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: 'ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ನೋ ಸಂಕಟ. ಅಳುತ್ತೇನೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಸ್ವನ್ನ ಸ್ವರ್ಶವಾಗಿ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿದೆ... ಆಹಾ, ಅದ್ಭುತ ಕ್ಷಣಗಳು... ಅರೆ, ಇದು ಹೊಂಟೇ ಹೋಯಿತು! ಮತ್ತೆ ಸಂಕಟ. ಅಳು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂತು... ಅದನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ ಇದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದು ಯಾಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬೇಕು? ನಾನು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವ ತನಕ ಯಾಕೆ ಇರಬಾರದು? ಆದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೀರಬೇಕು.. ಅದಕ್ಕೇ ಬೇಗ ಬೇಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು... ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಮುಖ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನು ನೋಡಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗ ಮರೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಯ್ಯೋ, ಆ ಕಣ್ಣುಗಳು ನನ್ನ ಕಡೆಗಿಲ್ಲ! ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು- ಅಂದರೇನೇ ಆ ಮುಖ ಕಾಣುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿರುಚಿದರೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ! ಎಷ್ಟೊಂದು ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿರುಚಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮುಖ ಕಂಡರೂ ಕ್ಷಣಿಕ. ಮುಖ ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಮಾಧಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಯವಾಗುವ ತಲ್ಲಣ. ಅಯ್ಯೋ, ಆ ಕಣ್ಣುಗಳು ನನ್ನ ಕಡೆಗಿಲ್ಲ. ಆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅರಿವೇ ನನಗೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಮುಖವನ್ನು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಕಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಅಳುತ್ತಿ ರಬೇಕು. ಸಂಕಟ, ಭಯಂಕರ ಸಂಕಟ'

ಹೀಗೆ ಅಮ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಶಿಶುವಿನ ಮನದಾಳದೊಳಗೆ ಬೇರೂರುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಮನಃಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನೊಳಗಿನ

ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಬಿಂಬವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲು ಸದಾ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಂತ ಕರೆದಷ್ಟೂ ಸಲ ಅಮ್ಮ ಬರುತ್ತಿ ರಲಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕರೆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಮ್ಮ ಬರುವುದು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ, ಬರುವ ತನಕ ಶಿಶುವು ಆತಂಕದಿಂದ ಇರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಬಂದಮೇಲೂ ಯಾವಾಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾಳೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವೂ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಮ್ಮನೊಡನೆ ಇರುವ ಅಲ್ಪಕಾಲವನ್ನೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಂದಿಗ್ಧತೆ ಬೆಳೆಯಿತು. ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶಿಶುವು ತನ್ನದೇ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿತು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗುವುದೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಅವಸರದಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಕಲಿಯಿತು. ಅಮ್ಮನ ಗಮನ ಒಂದು ಸಲ ಸೆಳೆಯಲು ಹತ್ತು ಸಲ ಅಳುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ಅಮ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಅಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಇರುವಂತೆ, ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತು, ರಂಪಮಾಡಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅತ್ಯಪ್ರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಜೋಲುಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿತು.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಅಣ್ಣಂದಿರು ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಕಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಒದಗಿದವು. ಅವರು ತಿಂದು ಉಳಿದ ತಿಂಡಿ ಇವನಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಂತೂ ಸದಾ ಸೋಲು. ಅಪ್ಪನ ಗಮನವು ಬೆಳೆಯುವ ಅಣ್ಣಂದಿರ ಕಡೆಗೆ ಇದ್ದು ದರಿಂದ ಇವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವು ಯಾರಿಗೂ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇವನು ಬಂದರೂ ಹೋದರೂ ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುತ್ತಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, 'ನಿನ್ನ ಅಣ್ಣಂದಿರು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದನ್ನು ನೀನೇನು ಮಹಾ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಆಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಹೋರಾಟ ಆಗುತ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೀಳರಿಮೆ, ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕುಳ್ಳ ತಾನೆಲ್ಲಿ, ದೈತ್ಯ ಅಣ್ಣಂದಿರಲ್ಲಿ? ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂದರೆ ಸೋಲು ಎಂಬಂತಾಯಿತು. ಆದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮುಗಿಸುವುದನ್ನು ಇತರರು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು. ಊಟ, ಮನೆಗೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇಗ ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮೊದಲಿಗ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂತು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಪರಿತ್ಯಕ್ತ ಭಾವ, ಕೀಳರಿಮೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದವು.

ಈ ಹುಡುಗ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ ಏನನ್ನುತ್ತಾನೆ? 'ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ನಂಟಿನ ಅನುಭವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಅವಸರದಿಂದ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಕ್ಕಾಗ ಸಮಾಧಾನ ಆದರೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೈಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಮನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೊರಗೆ ನಗುಮುಖ ತೋರುತ್ತ ಇರುತ್ತೇನೆ.'

ಈ ಹುಡುಗನು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಾನೆ? 'ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಖಾತರಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದೆ. ನಿನ್ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಂತ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟರೆ ನೀನು ಪೂರೈಸದೆ ಹೋದರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಎಷ್ಟು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ನನಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೀನು ಆಗಾಗ ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.'

ಈತನ ವರ್ತನಾ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಹೇಗಿದ್ದೀತು? 'ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಆತಂಕದ ನಿವಾರಣೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಿನ್ನದು' ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಿಗಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3-4ರಂದು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆಸಕ್ತರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ದೂರವಾಣಿ: 84949 22888.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75, ಎಂ. ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 8494944888 ಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisex.org